**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第９５回　（２０２３年７月４日）**

**・勉強範囲：「第四章　在家の人への助言」４７頁～４８頁**

「神への愛がなければ神を悟ることはできない。では神への愛をどう育てるか」という話をしています。私たちの状態は世俗的な愛と純粋な愛が混じっています。まるで水（＝世俗的な愛）と牛乳（＝純粋な愛）が混じっているものを飲んでいるようで、それも水のほうが多い状態ですから、今から水を減らして、牛乳の割合を増やし、最終的には牛乳だけピュアミルクだけ神への純粋な愛だけを飲んでください──そのようにイメージしてみてください。

**～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～**

**バクティの要素はすべてのヨーガに入っている**

前回、そのための実践法を５つ（＝シャーンタ、ダーシャ、サッキャ、ヴァーッツァリア、マドゥル）説明しました。それらはバクティ・ヨーガの実践であり、バクティでは自分の感情を使ってそれを神に向け、神のことだけを考えます。

ではラージャ・ヨーガやギャーナ・ヨーガにバクティと同じ実践があるのかというと、ラージャ・ヨーガのニヤマの中には「イーシュワラプラニダーナ」（神を瞑想する）が、ギャーナ・ヨーガの中には「サマーダーナ」（真理に集中する）［👉インド大使館バガヴァッド・ギーター聖典講義2019年2月］があります。

このように、バクティの要素はいろいろなヨーガの中に入っています。なぜならギャーナ・ヨーガの実践者ならブラフマン、アートマンを愛さなければ、その実践は不可能だからです。私たちは様々なものを愛していますが最大の愛の対象は「自分」です。Self-loveが最大の愛ですが、そのセルフとは何ですか？　本当のセルフはアートマンではありませんか？　「自分」という小文字のself を調べ分析し内省すると、最終的には大文字のSelfと同じだとわかります。利己性を持ち自分自身について誤ったイメージを持っている小文字のセルフは霊的実践を重ねると大文字のセルフになるのです。

（板書）self　Self

またラージャ・ヨーガの実践者にも、理想を愛すること、真理を愛すること、真理を知りたい、真理を悟りたいという態度が必要です。真理を愛さなければラージャ・ヨーガの実践は不可能です。そしてそれらはみな「愛」ではありませんか？

様々な実践の道がありますが、どの道においても道の目的を愛さなければ、目的に達しようというやる気は出ないし実践の道を進めません。バクティというエモーション（感情）はすべての実践の道の中に入っているのです。ラージャ・ヨーガにもカルマ・ヨーガにもギャーナ・ヨーガにも入っています。そしてこのエモーションは普通のエモーションではありません。スピリチュアル・ゴールを愛するというエモーションですから。霊的なエモーションですから。

ただ、バクティ・ヨーガにおける愛はそれらの愛より強調されている、ということです。バクティ・ヨーガでは目的と方法の両方が感情ですから。神の本性は何ですか？　それは最高の愛、Supreme loveではありませんか？　そして目的も神を愛することですから。それが前回説明した5つの態度です。

**愛は徐々に育つ**

もう１つのポイントは、世俗的なものへの愛（例：人に対しての愛、自分の好物への愛）が徐々に育つのと同様に、神への愛も徐々に育つということです。次に紹介する『ラーマクリシュナの福音』の中の、ニランジャン（シュリー・ラーマクリシュナの直弟子の一人）の答えは大変印象的です。

**📖１０２４頁下段　６行目**

**師「（ニランジャンに）お前はどのように感じているのか、どうぞ話しておくれ」**

**ニランジャン「いままでもたしかにあなたを愛しておりました。しかしいまは、私はあなたなしに生きることは不可能でございます」**

もう１つの印象的な話で、これはスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの若い頃の友人がベルル・マトを訪れたとき、友人が亡きシュリー・ラーマクリシュナ（ヴィヴェーカーナンダのグル）について「あなたはまだシュリー・ラーマクリシュナのことを思い出しますか？」と尋ねたときのことです。ヴィヴェーカーナンダは返答としてこのような歌［👉映像データの25分位］を歌いました。「私は１秒も目を閉じたくない。目を閉じた１秒のあいだ、マザー・カーリーを見ることができなくなるから」という歌詞には深い意味があります。これはブリンダーヴァンのゴーピーたちも同じ態度で、シュリー・クリシュナをずっと見ていたいほど愛していたので、まばたきをしてしまう自分の目に対して自分で怒っていました（笑い）。そのように、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダもシュリー・ラーマクリシュナのことを１秒間も忘れていなかったのです。

それほどの愛が、突然生じることはありません。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダとシュリー・ラーマクリシュナの最初の出会いを思い出して下さい。神への愛は徐々に育っていくのです。最初は小さくてもやがて大きく育つのだということを、皆さん理解してください。

**カーヤ（肉体のレベル）、マナ（心のレベル）、ヴァーッキャ（会話のレベル）での実践**

前回説明した5つの態度に加えて、今回はカーヤ、マナ、ヴァーッキャ（板書：Kāya Mana Vākya）という3つのレベルにおける実践を説明します。

ここで皆さんへの質問ですが、肉体のレベル、心のレベル、会話のレベルにおいて、どのように実践すると神への愛が育つと思いますか？

〇参加者の答え

・その３つを合わせて。神様に話しかけたり、神様の名を唱えたり、神様をイメージして瞑想したりします。

・からだを動かす時、たとえば台所仕事をしたり歩いたりしている時、神に捧げる気持ちを持つようにします。

・キールタンという神の御名を唱える歌を一日少しでも歌います。寝る前は必ず瞑想をして、寝る前に読む本は普通の本じゃなくて聖典を読むようにして、神聖な気持ちにしてから寝るようにします。

・マントラを唱えます。瞑想の時にも。他に、神を忘れないように写真を見たりします。

・問題が起こったときに神と話します。心で神にたずねます。人にあまり相談しないで、自分で考えないといけないですけど、自分では分からないから、瞑想はできないけれど、神と話して右か左か決めます。

・働きと会話と心の考えを神様に捧げます。すべての人の中に神様を見るように気を付けたいと思います。

ＯＫ、別のアイディアはありますか？

ではさらなるヒントを『ラーマクリシュナの福音』に見てみましょう。今から紹介する話にはこのような背景があります──自らの義務を遂行するためにシュリー・クリシュナはブリンダーヴァンを去りマトゥーラに行きました。残されたヤショーダーは悲しみに打ちひしがれました（ヤショーダーの態度はヴァーッツァリア、つまり神を自分の息子のように愛する態度でした）。そこでラーダー（ラーダーはアッディヤー・シャクティすなわち根本エネルギーの化身であり、母なる神です。別の見方ではシュリー・クリシュナに最も近い女性信者です）のところに行って、どのように自分の心をなぐさめたらよいでしょうかと相談しました。

**📖福音の473頁の上の段、後ろから4行目**

**ヤショーダーは、クリシュナと別れて悲しみに打ちひしがれ、ラーダーを訪れた。ラーダーはヤショーダーの苦しみを見て、みずからの本性であるところの、神聖なるシャクティとしての姿を彼女の前に示した。彼女はヤショーダーに向かって、『クリシュナはチダートマー、絶対意識です。そして私はチットシャクティ、本源力です。私に『恵み』をお願いしなさい』と言った。するとヤショーダーはこう言った、『私はブラフマギャーナはほしくありません。どうぞ、つぎのお恵みだけおけください—瞑想のときにゴパーラの姿を見ることができますように、つねにクリシュナの信者たちと交わることができますように、つねに神の信者たちに奉仕することができますように、つねに神の御名と栄光をとなえることができますように』**

**📖福音の799頁、上の段後ろから8行目**

**クリシュナが行ってしまったとき、ヤショーダーは悲しみに狂気してラーダーを訪ねた。ラーダーは彼女の悲しみに心を動かされ、アーディヤーシャクティとして彼女の前に現れた。そして言った、『わが子よ、私に恵みを乞いなさい』と。するとヤショーダーは答えた、『よ、他の何を、あなたにお願いいたしましょう。私がと心と言葉とをあげてクリシュナだけにお仕えすることができますよう、この目で彼の信者たちに会うことができますよう、この足で彼の御あそびが現れているところに行くことができますよう、この手で彼とその信者たちに仕えることができますよう、私のすべての感覚器官を彼に仕えることだけにささげることができますよう、私を祝福してくださいませ』と。**

最初の引用では「ゴパーラ（＝クリシュナ）をいつも見ていたい（瞑想）」「いつもクリシュナの信者と交わっていたい」「彼らをお世話したい」「神の名と栄光を唱えたい」と言っています。

次の引用では「クリシュナをいろいろな方法で──身体を使って、心の中で、会話で──お世話したい」と言っていますが、これは新たなポイントです。そして「クリシュナの信者をいつも見ていたい、挨拶したい」、また「クリシュナの遊びの場所（ブリンダーヴァンにあるクリシュナの遊びの場所）に行きたい」、なぜならそこに行くとクリシュナを思い出すからで、これも新たなポイントです。それから最初の引用にもありましたが「クリシュナだけでなくクリシュナの信者たちもお世話したい」ということは、のちほど説明します。最後に「全ての自分の感覚をクリシュナのお世話のために使いたい」と言っていて、これも実践のための新たなヒントです。

**（解説）**

すべての話は「どのように神への愛を育てるか」ということでしたね。それがなければ神を悟ることができないからです。世俗的なものへの愛を減らす特別な実践法はありません。

最初、世俗的なものへの愛が大きく、神への愛が小さくても、神への愛が育てば自然と世俗的なものへの愛は小さくなります。東に進めば自然と西は遠くなるのと同じことです。

神の愛を育てるためには「神と自分がつながっている状態」をつくることが重要です。神とつながる実践を積めばその結果絶対に神への愛が育ちます。

(板書)Connected-ness

これはとても美しい表現です。Connectedness with God, this is the challenge.──これが私たちの目的でありチャレンジです。ではどのようにして？

１つは、ある時間だけでなく、いつも、常に、ということです。心のある部分で、ずっと神とつながるのです。瞑想のときはもちろん、寝ているときも夢で神をみます。神とのコネクションの時間を増やせば結果として神への愛が養われます。

「1秒も目を閉じたくない」という歌がありましたね。とても美しい歌で、私は大好きです。1秒もマザー・カーリーから離れたくない、だから1秒も目を閉じたくない、というエピソードはスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの回想録の中にあります。そしてその状態になるのは可能なことなのです。そうなるために、私たちの人格の各レベルを使ってどう実践するかを今から説明します。

**①エネルギー**

まずエネルギー（プラーナマヤ・コーシャのレベル）です。エネルギーがなければ私たちは話すことも聞くことも何もできませんが、そのエネルギーをすべて、神のために使います、時間をすべて神のために使います、空間をすべて神のために使います。時間（time）、空間・場所（space）、エネルギー（power, energy）をすべて神のために使います。

**②手**

次は手です。手は「お世話をする」ことのイメージ的シンボルです。バクティ・ヨーガのお世話の一般的なイメージは、神のために首飾りを作ったり、花を飾ったり、サンダルウッドのペーストを捧げたり、果物や食事をお供えしたりということですが、「お世話」のより包括的な実践は、「神のためだけではなく神の信者に対してもお世話をする」ということです。神だけお世話するという考えだけでは狭く不十分で、神の信者をお世話することが必要なのです。

ですけれども普通にイメージする「神の信者」──たとえばいつもお寺に来る人やヴェーダーンタ協会に来る信者に対してだけではまだ不十分です。「神のお世話と信者のお世話」という真の意味はもっともっと幅広いものなのです。

たとえば神を信じていなくても、困った人や病人や困窮者やトラブルを抱えている人がいたら、神を信じている・信じていないと区別せず、その方々をお世話するのです。それが真の意味でありそれがとても大事です。これはいろいろな聖典で述べられていることですが、神はご自身を直接お世話されるより、困った人にそうしてあげるほうがもっとお喜びになるのです。

このような話があります──ある裕福なクリシュナ信者が「クリシュナ神の名を繰り返し唱える」という条件のもと、食事をふるまっていました。おなかをすかせた一人の客が来ました。しかしその人は神の信者ではありませんでした。ですから率直に「私は神を信じていません。ですから神の名を唱えることはできません」と申し出ました。クリシュナ信者は「それでは食事は差し上げられません」と断りました。その人は自分の食事のために信じていないものの名を唱えることはできず、何も食べずに帰りました。その夜クリシュナ信者の夢に神があらわれました。「あの客は私を信じていません。ですが私はあの客を毎日いろいろな方法で食べさせているのです。なのになぜあなたは食事をあげなかったのですか？」と少し叱るように言いました。

困った人を助けるときに「あなたは神の信者ですか？」と確認するでしょうか？　神を信じていたら助ける、信じていなかったら何もしない、ということをするでしょうか？　ラーマクリシュナ・ミッションは洪水災害、自信災害などに駆けつけるとき、ラーマクリシュナを信じているかどうかや神を信じているかどうかなど確認しません。ヒンドゥ教徒かイスラーム教徒かキリスト教徒かなど関係なく助けます。関係なく困った人をお世話すると、神はお喜びになるのです。

別の話です──ある程度実践が進み、神のヴィジョンに焦がれる信者がいました。ある夜夢に神があらわれて言いました、「あなたは明日、私に会うことができます」と。信者は起きると今日願いが叶うのだと大喜びしました。10時頃、ドアをノックする音が聞こえました。神が来たのだろうかと思ってドアを開けると坊やが立っていて、「とても寒いです。暖かい服はありますか？」と言いました。信者は自分の靴下やセーターをあげました。坊やは礼を言って帰りました。昼頃またノックの音が聞こえました。今度は絶対に神がいらしたと思ってドアを開けると、貧乏な身なりのおばあちゃんがいました。そして「何か食べるものはありますか？」と言いました。信者が食べ物をあげるとおばあちゃんは喜んで帰りました。夕方またノックの音がしました。神に違いないと思って開けると、「私は病人なのですが薬を買うお金がありません。恵んでいただけますか？」と頼まれました。信者は薬局に行ってその人のための薬を買ってあげました。夜になって信者は考えました、私は神のお告げの夢を見たが、なぜ神は来なかったのだろうかと。そしてとても寂しく悲しく感じ、神に「なぜ来なかったのですか」と文句を言いました。すると神は「私は三度も行きました。最初は坊やの姿で。次はおばあちゃんの姿で。最後は病人の姿で。ですがあなたは私だと気づきませんでした」と答えました──困った人をお世話することは神を喜ばせることに当たるのです。「お世話」のとても狭い意味は「祭壇の神のお世話をする」こと、広く包括的な意味は「みなを、困った人を、助ける必要がある人をお世話する」ことです。

**③足**

次は足です。これは足を使って神の場所に行くことを意味します。たとえば寺院、ヴェーダーンタ協会、アーシュラム、聖者聖人（Holy man）など霊的な人の場所などです。

ところで寺院に行って5円10円の賽銭を投げて家に帰る、というのはこれに当てはまりませんし、意味もあまりありません。インドでは寺院に行くと必ず少し座って神のことを考えたり神の名を唱えたりします。儀式をしているときには儀式を見ます。すると結果として神とつながった状態になることができます。1分2分で寺院を見学して終わり、というのは旅行者と変わりません。日本ではほぼそのような状態で、高野山など霊的な波動の場所はあるのに、それを受け取ろうという考え自体がないのが残念です。私が言っていることは皆さんに分かってもらえるでしょうか。

霊的な波動の場所に行ったら、必要ならば許可を得て、その場所に座って神を思う時間を持ってください。旅行者としてではなく、神の信者として参拝してください。それが神の場所に行くという真の意味です。四国八十八カ所巡りをしても、それをしなければあまり意味はなく、霊的経験はあまり得られないと思います。寺院で信者が写真撮影に夢中になっていると私は時々「写真を撮るのは一度だけにしてください。もうやめて、座ってください」と叱ります。

祭壇にいる神をお世話するのはとても狭いお世話だと言いましたが、神の場所に行って霊的な波動を受け取らない、見るだけで受け取りたくない、というのはあまり意味がないです。ですから神の場所に行ったら、座って、少し瞑想して、祈って、できれば賛歌をうたって……という時間を過ごしてください。

**④目**

次は目の感覚です。目で神の形（神像や写真など）を見ます。これもただ見るのでなく、見ているあいだ神のことを考えます。「見る」という意味は「目と心を合わせて見る」という意味です。神像を見ていても心が別の場所にあったら意味がありませんから。

**⑤耳**

耳で神の賛歌や神についての話を聞きます。今はYouTubeもありますし、今日の勉強会もそうですね。ですけれどもやはり、右から聞いて左へ抜けるようでは結果は何も残りません。聞いたものは残らないとなりません。「心ここにあらず」の状態では意味がないのです。集中して聞いていたら少しは覚えているはずですが、聞いたことを何も思い出せないのなら、心は次のスケジュールなど何か他のことを考えていたのです。そうしないで、聞いたものは絶対に残さなければなりません。

私はなぜこれほど細かく説明しているのでしょうか。私は今の状態を説明し、それをどのように解決するかを説明し、その結果どうなるかを説明しています。そうしなければ、カーヤ、マナ、ヴァーッキャのレベルで神への愛を実践してください、と言うだけで終わりではありませんか？　そのような説明で皆さんの印象に残りますか？　何も残らないと思います。『ラーマクリシュナの福音』では、シュリー・ラーマクリシュナがした話の説明が載っていない場合もあります。『福音』を勉強するとき自分で考えることは必要ですが、勉強会ではそれの深い意味を学ぶのです。そうでなければ「福音勉強会」も「バガヴァッド・ギーター勉強会」も１年で終了するでしょう。深く、明確に理解するために、そして神への愛を養う実践を理解するために、私たちは細かく学んでいるのです。そこまでしない勉強は浅い学びです。

では学びを深くするためにはどうしたらよいでしょうか。耳から聞いたことを後で思い出し、それを実践してください。「耳で聞く」という真の意味は「理解して実践するということです。聞くだけでは意味はありません。深く理解するとはそういうことです。本当の勉強とはそういうことです。

**⑥舌**

次は舌です。舌で神のマントラを唱えます。ジャパをします。心でジャパをするのが最も良いとされていますが、それが難しい場合は舌を動かして唱えます。

**⑦口**

口で神の賛歌をうたいます（バジャン）。また神についての会話をします。これは会話のレベルです。ところで歌う時、歌がうまいとか声がいいとか他の人と一緒がいいとかいやだとかなどは考えず、神を喜ばせるために歌ってください。私は神を愛しているから歌うのだと思って歌ってください。

１つシェアしたいエピソードがあります──シュリー・ラーマクリシュナが田舎の家に帰ると、人びとが家にやって来て神についての話を聞いていました。女性は昼ごはんの後に来て話を聞いていました。家族に昼食を食べさせて自分も食べた後、午後の仕事が始まる前に来るのです。あるとき彼女たちにシュリー・ラーマクリシュナが、「神の歌を歌ってください」と頼んだことがありました。しかし恥ずかしいからとか、遠慮とか、良い声ではないからなどいろいろなことを考えて、誰も歌おうとしませんでした。ですがある女性──その女性の声は美しいとは言えず、声も小さかったのですが──が歌い、皆はそれを聞いて笑いました。シュリー・ラーマクリシュナは歌のあと、こう言いました。「彼女の神への愛は本当に深い。私が頼んだので、声の状態や周囲の反応など何も気にせず彼女は歌った。彼女の信仰はあなた方の中で最も深い」──ですから歌う時には神を喜ばせるために歌ってください、人間のために歌うのではなく。

もう一つのエピソードです──ムガル帝国のアクバル皇帝（タージマハルをつくったサジャハーンの祖父です）は偉大な方で、自らはイスラーム教徒でしたが、宗教の調和を信じており宮殿にはヒンドゥ教徒の相談役もいました。また宮殿にはタンシェンという有名な音楽家も住んでいて、たいへんな歌上手で、皆がききほれていました。ところでタンシェンのグル（師）であるフリダーシは高齢でブリンダーヴァンに住んでいました。ある時アクバルがタンシェンに「あなたの歌が大変素晴らしいので、私はあなたのグルの歌を聞いてみたい」と頼みました。タンシェンは少し困りましたが、「皇帝のみなりで行くと、師は歌わないでしょう。普通の服を着て、普通の客人として行ってください。そうしたら私が師に頼んでみます」と答えました。フリダーシ（彼は僧侶でもありました）のアーシュラムに行き、皇帝であることを明かさずに頼むと、フリダーシはやはり歌えないと答えました。そのときタンシェンが「私が少し歌います。歌っていいですか？」と歌い出しました。そして歌のある部分をわざと間違って歌いました。するとフリダーシは「あ、間違いましたから、私が正しく歌います」と代わりに歌い始めました。その歌をきいたアクバルはどれくらい楽しんだことでしょう。言葉では言い表せないほどでした。やがてデリーに戻るとアクバルは「タンシェン、あなたの歌は大変素晴らしい。しかしあなたのグルの歌の美しさ、素晴らしさは言葉に表現できないほど素晴らしい」と言いました──その時のタンシェンの答えがとても印象的です。「皇帝、私はあなたを喜ばせるために歌っています。ですが私のグルは神を喜ばせるために歌っています。これは大きな違いです」と言ったのです。これがポイントです。すべての目的は神を喜ばせるために、です。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上